VITA LEO®
Juicer DA 1000

L’extracteur de jus

– un partenaire pour votre santé
Manuel pour extraire vos jus et plus...

KUNZ’
VITAL
PRODUKTE

Veuillez bien conserver ce manuel

Chère cliente,
Cher client,

Toutes nos félicitations pour l'achat de votre extracteur VITALEO. Comme vous le savez certainement, la santé commence dans la tête, avec la décision de nourrir son corps plus consciemment. Par une utilisation régulière de cet extracteur de jus vous appartenez à une petite élite d'humains qui se rendent compte que le mieux, c'est de s'occuper soi-même de sa propre santé de façon naturelle !

Nous vous souhaitons bonne santé et vitalité, et beaucoup de plaisir avec les jus de légumes, de fruits et d'herbes fraîchement pressés !

Import & Centre de service:
Künz'Vital Produkte
Case postale 973
2301 La Chaux-de-Fonds
Tél. 044 796 22 07
E-mail: info@kunzvital.ch
www.kunzvital.ch

VITA LEO®
Juicer DA 1000

- un polyvalent pour votre santé -

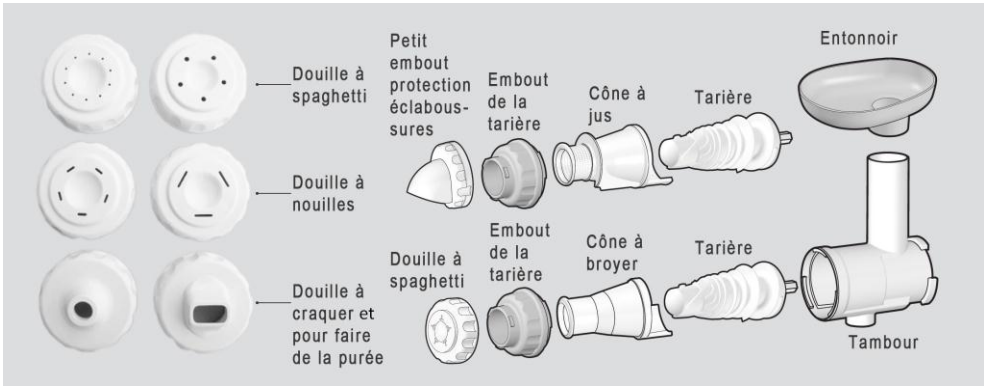
SOMMAIRE

Importantes directives de sécurité.....4
Le VITALEO en pièces détachées.....5
Données techniques et liste des pièces.....6
Problèmes et solutions 7
Les particularités de votre VITALEO DA 1000.....8
Conseils pour boire du jus.....9
Les possibilités de votre extracteur de jus.....10
Choisir le cône adéquat 11
Comment utiliser VITALEO.....12-13
Garantie.....14
La préparation de nouilles.....15
Des jus frais – quelques idées de recettes.....16-17
Tourte aux carottes, soupes, glaces aux fruits etc. .18-19
La préparation d'huiles de sésame frais.....20-21
Ma « station de jus “.....22-23

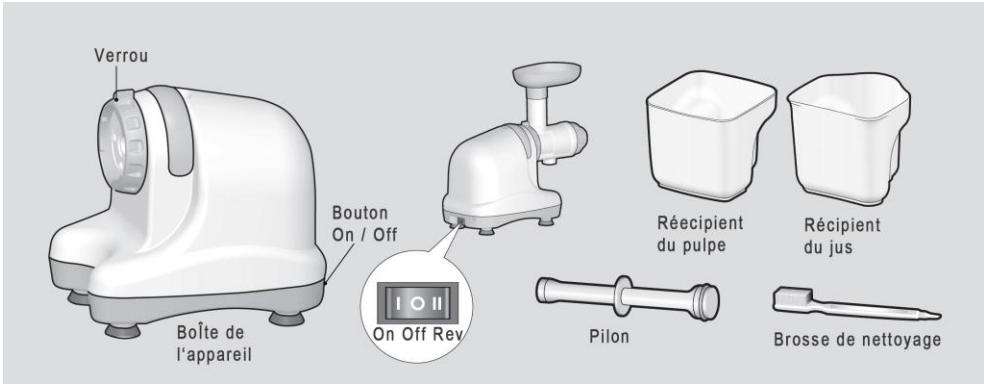
Veuillez impérativement respecter les instructions de sécurité suivantes lorsque vous utilisez VITALEO DA 1000:

1. Lire attentivement toutes les instructions avant la première utilisation.
2. Pour éviter l'électrocution, ne jamais brancher une fiche électrique mouillée ni toucher la fiche avec les mains mouillées; ne jamais plonger la boîte du moteur dans l'eau, mais la nettoyer avec un torchon humide et sécher immédiatement.
3. Eviter le contact avec des pièces en mouvement. Ne détacher des pièces qu'après avoir pressé sur „OFF" et attendu que le moteur s'arrête.
4. Important: Débrancher le câble avant de détacher ou d'attacher des pièces, avant le nettoyage et quand vous n'utilisez pas l'appareil.
5. Ne jamais utiliser l'appareil avec un câble ou une fiche endommagés. Si l'appareil ne fonctionne pas ou s'il est endommagé, veuillez contacter le Service-Center.
6. Garder l'VITALEO hors de portée des enfants et rassurez-vous qu'il n'y ait pas de corps étranger (jouets, couverts etc.) dans la trémie de l'appareil.
7. Ne jamais glisser les doigts dans la trémie. Pour faire entrer la denrée veuillez utiliser exclusivement le pilon prévu à cet effet.
8. Veillez à ce que le verrou soit bien serré pour l'utilisation.
9. Ne jamais laisser pendre le câble par dessus le bord de la table ou du plan de travail, et éviter strictement tout contact du câble avec la plaque électrique ou d'autres surfaces chaudes.
10. Utilisez exclusivement les accessoires originaux du producteur. Sans ça, il y a risque d'incendie, de choc électrique ou d'autres blessures.
11. Au cas où votre appareil ne fonctionnerait pas impeccablement, veuillez consulter la rubrique „problèmes et solutions".
12. En cas d'utilisation intense et de longue durée (considérablement plus que 30 min.) il existe le risque de surchauffe du moteur. Dans ce cas il faut arrêter l'appareil pendant au moins une demie heure.
13. Veuillez utiliser un détergent doux pour le nettoyage des pièces détachées. L'eau chaude, les détergents forts et les détachants peuvent endommager les pièces.
14. A utiliser uniquement dans le ménage. Jamais à l'extérieur.
15. Veuillez toujours utiliser VITALEO sur un plan de travail plat et stable.

LE VITALEO EN PIECES DETACHEES



VITA LEO®
Juicer DA 1000



DONNEES TECHNIQUES

NOM DU MODELE		VITA LEO DA 1000
DIMENSIONS	Longueur (assemblé)	41cm
	Largeur	18cm
	Hauteur	33.8cm
	Poids	5.88kg
TENSION NOMINALE		230V/50Hz
PUISSANCE		200W
TOURS PAR MINUTE (RPM)		63-75
MOTEUR		Moteur à induction monophasé
LONGUEUR DU CÂBLE ELECTRIQUE		1.4m
FUSIBLE		250V/5A
DURÉE D'UTILISATION SANS INTERRUPTION		30-60min au maximum

Liste des pièces de l'extracteur de jus VITALEO:

Manuel	1 pièce
Entonnoir	1 pièce
Tambour	1 pièce
Tarière	1 pièce
Cône à jus	1 pièce
Cône à broyer	1 pièce
Embout pour la tarière	1 pièce
Petit embout protection éclaboussures	1 pièce
Douille à crackers	1 pièce
Douille à spaghetti	2 pièces
Douille à nouilles larges	1 pièce
Douille à nouilles plates	1 pièce
Douille à nouilles fantaisies	1 pièce
Pilon	1 pièce
Brosse de nettoyage	1 pièce
Récipients pour le jus et la pulpe à 1 l	2 pièces

PROBLEMES ET SOLUTIONS

problème	solution
Jus trop épais	En général, les fruits produisent un jus plus épais que les légumes. Pour obtenir un jus plus liquide, mettez le petit embout pour jus sur une position plus basse. Jusqu'à la pos.1 ou enlever le pour des fruits très mous (pommes molles, poires, kiwis etc.)
L'appareil fait trop de bruit	- veiller à ce que l'appareil soit posé sur un support plat et stable. - vérifier le voltage. Celui inscrit sur l'appareil doit correspondre à la norme de votre pays (Suisse, Allemagne, Autriche, France, Italie : 230V)
Difficultés à insérer la denrée à presser ou blocage lors du broyage **Arrêt du moteur**	- couper des morceaux plus petits - vérifier si vous pouvez faire marcher l'appareil en arrière (bouton marche arrière REV) - pour broyer des noix de toutes sortes, des fruits secs ou des céréales germés, il faut faire tomber la denrée lentement dans la trémie. Ne jamais remplir entièrement la trémie et l'entonnoir au risque de tout bloquer. - En cas de blocage, presser brièvement le bouton REV, puis faire avancer de nouveau. Si le problème persiste, détacher le tambour. - contrôler la présence de pièces métalliques ou autres corps étrangers à l'intérieur de la tarière.
L'appareil ne s'allume pas	- Le câble est-il branché? - contrôler les fusibles de la maison
Le tambour est bloqué ou difficile à enlever	- Est-ce le verrou qui coince? Faire marcher l'appareil très brièvement sur REV (presser sur REV).
Le tambour ne va pas bien à l'appareil	- vérifier s'il y a des corps étrangers dans l'ouverture de la tarière ou du verrou.
<u>Moulin à huile</u> C'est rare, mais au cas où cela devrait arriver: **Bouchon ou blocage lors de la confection d'huile de sésame ou de lin**	Attention! Certaines pièces peuvent être très chaudes. Ne pas toucher! Débrancher le câble de chauffage et le raccorder au réseau électrique et laisser refroidir pendant 30 min. avant de manipuler quoi que ce soit. Ensuite enlever le moulin à huile de la façon suivante: poser un grand saladier sous l'appareil, desserrer le verrou et retirer le moulin avec la tarière soigneusement. Verser les graines contenues dans l'appareil dans le saladier. Oter la tarière et nettoyer avec la brosse en métal fournie avec le moulin à huile. Recommencer à nouveau. N'utiliser que de la denrée propre et sèche. Les graines de sésame ne risquent pas trop de boucher, les graines de lin y sont plus susceptibles. - essayer éventuellement une autre sorte.

LES PARTICULARITES DE VOTRE VITALEO DA 1000

1. VITALEO est muni d'une tarière brevetée de type moulin en polycarbonate et mélamine. Cette tarière, en essorant littéralement leur jus, laisse les caractéristiques des aliments intactes.

2. Les mixers à haute vitesse et centrifugeuses habituels peuvent détruire le goût naturel et les éléments nutritifs de l'aliment à presser. L'VITALEO, par contre, en utilisant une tarière travaillant à vitesse réduite, garde les ingrédients importants pour la santé et le goût intacts.

3. Le rendement de VITALEO est excellent. Grâce à la vitesse réduite tout échauffement des aliments est évité. Vous obtiendrez ainsi un jus à disponibilité biologique optimale pour le corps.

4. VITALEO presse le jus de toutes sortes de fruits et légumes, mais aussi de feuilles, d'herbes (de céréales ou aromatiques), de tubercules etc. Mais c'est plus qu'un extracteur de jus ! Il vous aide à préparer des plats frais pour les bébés et les seniors, ainsi que des beurres de noix, de délicieux caviars végétaux, des barres vitaminés, et des bouchées de fruits secs et de noix. Vous pouvez aussi l'utiliser pour confectionner des sauces, des desserts, des pâtes fraîches, des salades crues de toutes sortes et d'autres délices santé. Il existe un moulin à huile (accessoire en vente séparément) pour préparer de l'huile de sésame fraîche.

5. VITALEO est facile à monter et démonter, rapide à nettoyer. Les fonctions souhaitées peuvent être échangées en 1-2 minutes. Grâce à l'éjection automatique de la pulpe l'appareil allie la facilité et la sécurité de la manipulation !

6. Le moteur à haute puissance spécialement conçu pour VITALEO est très silencieux et garantit de longues années d'utilisation sans soucis. Tous les matériaux utilisés sont de qualité supérieure.

7. La qualité unique de cet extracteur de jus est attestée par plusieurs certificats reconnus : Patent, TüV, GS, CE ainsi que la médaille d'or de la foire des inventions de Genève 1999 et 2004.

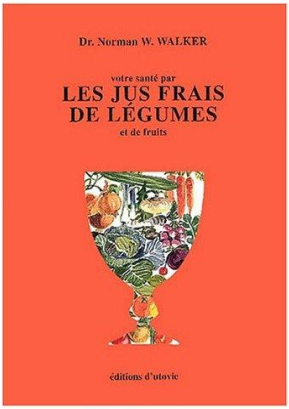
CONSEILS POUR BOIRE DU JUS

- Commencez lentement par 2-3 verres par jour. La relation entre jus de fruits et jus de légumes devrait être de 2 :3. Augmentez lentement jusqu'à 6 verres et plus.
- Les jus d'herbes doivent être consommés très frais, éventuellement dilués ou mélangés avec des jus de légumes ou de pommes.
- Les jus de fruits ont tous un effet purifiant, les jus de légumes soutiennent le bon fonctionnement du corps et fournissent les éléments essentiels à sa constitution.
- Les jus consommés **l'estomac vide** sont assimilés plus rapidement et de manière effective. C'est ainsi qu'ils agissent le plus intensément. Ceci est très important pour les **jus de fruits**, car ensemble avec les repas (les glucides) ils commencent à fermenter dans l'estomac.
- Les jus de légumes et d'herbes soutiennent et stimulent la digestion.
- **Mélanges de jus:** Des jus purs, un vrai délice! Ainsi vous apprenez à connaître les goûts typiques. Pour changer, mélangez un peu d'oignon, des feuilles vertes ou du gingembre avec le jus de carotte et de pomme.
- Les herbes aromatiques rehaussent merveilleusement le goût des jus de légumes, mais aussi les jus de pommes ou de bananes.
- Les pommes et les poires sont les fruits qui se mélangent le mieux avec les légumes.
- Les carottes et les pommes peuvent être combinées avec quasiment tout.
- Les mélanges de jus de fruit demandent un peu d'intuition; ils sont très appréciés, un régal pour les invités!
- Important : Bien tourner les jus dans la bouche (comme le vin), ils seront mieux assimilés.

Pour la route

- **Par temps chaud:** Versez le jus fraîchement pressé dans un thermos refroidi préalablement (simplement rempli d'eau la veille et posé dans la zone congélateur de votre frigidaire pendant la nuit). Préférez deux petites bouteilles thermos à une grande, car le jus se gâte plus vite là-dedans.
- **Par temps plus frais**: S'il ne fait pas trop chaud et que vous utilisez le jus dans les 4-8 heures, une bouteille en pet ou en verre suffira.
- Plus d'informations **sur les jus frais** et leurs effets, ainsi que des recettes dans nos livres sur le sujet:

Dr. Norman W. Walker
Chercheur en alimentation et pionnier du jus, le Dr. Walker a écrit son dernier livre dans sa 113ème année et est mort en forme à 116 ans…



LES POSSIBILITES DE VOTRE EXTRACTEUR DE JUS

1. Les jus d'herbes

Les jus verts d'herbes de blé, d'orge, d'épeautre, de persil, feuilles de pissenlit, orties, de pousses d'alfalfa et beaucoup d'autres herbes sauvages sélectionnées présentent une valeur nutritive très élevée. Pour exemple, la valeur nutritive de 100g d'herbes de céréales équivaut à 2300g de légumes de qualité. VITALEO extrait les jus d'herbes de manière optimale et ménage les substances vitales comme aucun autre! Les jus d'herbes en combinaison avec des jus de légumes et de fruits se vendent en tant que Powerdrink avec succès dans plusieurs restaurants et centres de fitness en Suisse. Purs ou dilués avec de l'eau, il faut s'habituer à leur goût, mais ils sont une source formidable de force et d'élan !

2. Les jus de fruits

VITALEO extrait des jus de toutes sortes de fruits, pommes, poires, coings, oranges, kiwis, ananas, raisins, melons, petits fruits etc., qui stimulent la production d'enzyme dans votre corps.

Astuce importante pour des fruits un peu mous ou farineux
par exemple les pommes de garde, kiwis, ananas : pour mieux en extraire le jus, voilà deux méthodes:
a) mélangez-les à des aliments durs, comme les céleri-raves, carottes, pommes Maigold, ou
b) mettez le petit embout pour jus sur la position 1 ou enlevez-le tout à fait. Ainsi le jus devient plus liquide !

3. Les jus de légumes

Pour des jus de légumes riches en substances vitales, avec les très appréciées carottes, les betteraves rouges, céleris-raves, céleris-branches, toutes les sortes de choux, de courges, les concombres, courgettes, pommes de terre, salades, tomates.

4. Emincer et broyer

Pour faire des produits plus épais, échangez le cône à jus par le cône à broyer, et déjà VITALEO est prêt pour broyer tous les aliments. Créez des purées délicieuses avec toutes sortes de fruits, de légumes, de noix. Pour broyer des céréales, il faut les faire tremper pendant au moins 7h préalablement. En insérant lentement un mélange de noix et de fruits secs vous pouvez confectionner des barres énergétiques ou des pralines vitaminées. Vous pouvez préparer quantité de repas nutritifs et goûteux pour les bébés ou en cas de problèmes de dents ou de bouche!

5. Préparation de pâtes

Des nouilles en différentes formes à base de pâte de blé ou de riz pour des spécialités asiatiques.

6. Le moulin à huile de sésame

Il existe un moulin à huile en option comme accessoire pour VITALEO. Vous obtiendrez de l'huile de sésame ou de chanvre frais, hautement aromatique et riche en acides gras oméga-3. Pour presser des graines de lin il faut procéder avec beaucoup de soin. Le mieux c'est de presser **2-3 cuillères à soupe de graines de sésame auparavant.**

CHOISIR LE CONE ADEQUAT

Aliment	**Cône**	**Douille** (embout orange)
Extraction de jus de: Fruits, légumes, herbes de blé et herbes aromatiques.	**Cône à jus**	Embout orange (avec chiffre 1-5). Pour les fruits et les légumes positionnez sur 5. Pour des aliments avec beaucoup de fibres (par ex. Herbes, orties) descendez à la pos. 1, pour permettre aux fibres de sortir.
Broyer: Tout ce que vous voulez réduire en purée : Fruits, légumes, basilique ou ail des ours (pour le pesto), noix, év. trempés selon la sorte (s'ils sont pas trempés, ne pas en mettre trop à la fois). Fruits secs ou céréales germées ou trempées pendant la nuit. Les céréales et les légumineuses sèches ne peuvent pas être réduites en état sec.	**Cône à broyer**	Vous pouvez enlever le petit embout (avec les chiffres 1-5) Les beurres de noix restent assez granuleux après le premier passage. Passez-les encore une fois si vous voulez des veloutés. Douille hache-viande pour les aliments pas trop secs.
Pâtes à nouille, grissini	**Cône à broyer**	2 douilles pour nouilles fines 2 douilles pour nouilles épaisses 1 douille pour nouilles fines et larges

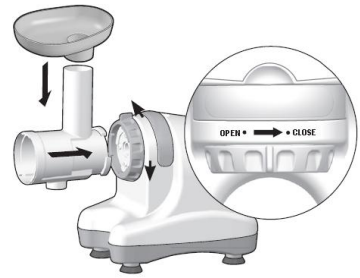
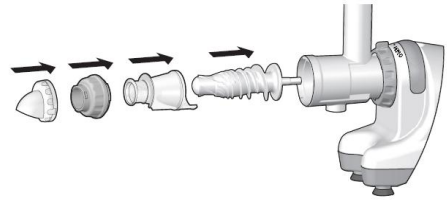
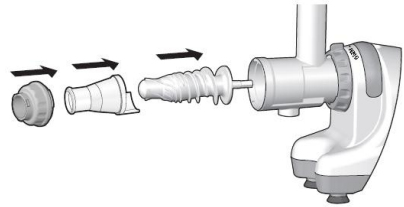
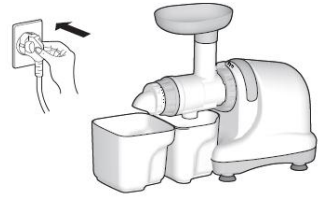
Nettoyage:

Après l'usage veuillez nettoyer toutes les pièces avec de l'eau tiède et la brosse à nettoyer. **Ne les nettoyez pas avec de l'eau chaude!** Il est important, qu'il n' y a plus de fibres sur la passoire, autrement ils s'agglutinent au-dessus. Après de faire purée de noix collantes ou des fruits secs vous pouvez passer des légumes fibreux qui agissent comme un balai.

Pour enlever d'éventuelles tâches de couleur occasionnées par le jus de carottes, employer un mélange de 70% de vinaigre de vin blanc et de 30% d'eau. Vous pouvez aussi enlever des pigments de couleur dus aux carottes en frottant avec de l'huile alimentaire, ou passer des oléagineux très riches en graisse (noix, amandes, etc.).

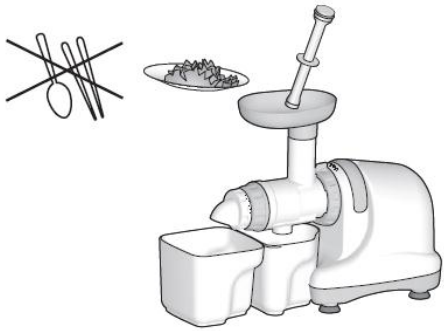
Les accessoires **NE doivent PAS être lavés dans le lave-vaisselle**. Ainsi vous prenez longue plaisir à votre VitaLeo.

COMMENT UTILISER LE VITALEO

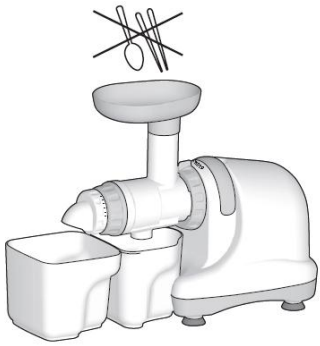
1. Attachez le tambour rassemblé (selon les description pour extraire du jus ou pour broyer) à l'appareil principal en tournant le verrou d'à peu près 60° dans le sens des aiguilles de la montre. Posez ensuite l'entonnoir sur la trémie.	
2. a) **préparation de jus** Insérez la tarière dans le tambour. Placez le cône à jus sur la tarière. Attachez l'embout de la tarière sur le tambour et tournez vers la gauche (close). **Nouvel accessoire: le petit embout pour jus avec position 1-5,** pour extraire un maximum de jus. Le mettre sur la position 5, pour les herbes éventuellement plus bas.	
2. b) **broyer** Pour la préparation de purées, caviars végétaux, beurres de noix etc. remplacez le cône à jus par le cône à broyer. Vous utiliserez celui-ci aussi pour la confection de pâtes. Remettez ensuite l'embout de la tarière. Pour finir, ajoutez le petit embout selon la consistance de l'aliment. (Plus il est sec, moins vous en avez besoin). Faites vos expériences !	
3. Placez les deux récipients pour le jus et le marc sous le tambour. Branchez le câble à la prise électrique.	

4. Pressez sur « on ». Posez les denrées à passer, préalablement coupées, dans l'entonnoir et utilisez le pilon pour introduire les fruits ou les légumes dans la trémie.

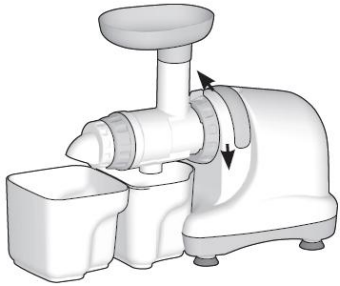
Attention: Ne jamais introduire de couteaux, de cuillères ou d'autres objets métalliques dans la trémie



5. Au cas où le tambour serait bouché pendant l'extraction du jus, veuillez presser le bouton « reverse » 2 à 3 fois. Pressez de nouveau sur le bouton „on" pour continuer l'extraction. La matière transparente du tambour permet d'apercevoir immédiatement tout encombrement, si cela arriverait.



6. Après avoir extrait votre jus, débranchez le câble, puis enlevez le tambour en tournant le verrou contre le sens des aiguilles de la montre. Retirez le cône et la tarière du tambour et détachez l'entonnoir et la douille.



GARANTIE

L'importateur fournit une garantie de 5 ans de garantie pour le moteur, 3 ans pour les pièces à partir de la date d'achat, concernant les défauts de matériel et de fabrication sur le VITALEO DA 1000, dans le cadre d'une utilisation non commerciale. Veuillez impérativement présenter le no. de facture et le no. de série de votre extracteur de jus VitaLeo en cas de réclamation tombant sous la garantie. Le no. de série est inscrit sur une plaque fixée sur la boîte du moteur. En informant l'importateur par écrit d'un tel défaut, et s'il est établi que l'VitaLeo est défectueux, il remplace soit l'appareil, soit la pièce concernée, quand il n'est pas possible qu'il les répare. L'appareil ou les pièces remplacés ou réparés par l'importateur sont ou nouveaux, ou comme neufs. (Comme neuf voulant dire que l'appareil ou les pièces ont été utilisés pour une courte durée.) **AVANT d'envoyer quoi que ce soit** au Service-Center, veuillez le contacter par téléphone. La plupart du temps, les problèmes peuvent être résolus par nos conseils au téléphone ou en vous envoyant la pièce détachée correspondante. Vous économiserez du temps et des frais de port. Vous trouverez aussi des conseils dans la rubrique « problèmes et solutions ».

Ne sont pas inclus dans la garantie:
a) Les défauts dont l'origine ne se trouve pas dans la fabrication de l'appareil, par exemple l'endommagement par un usage inattentif, un accident, etc.
b) Les défauts résultant d'une utilisation déviante du manuel d'utilisation, d'un traitement inapproprié de l'appareil, d'un accident, de changements techniques.
c) L'endommagement par des pièces détachées d'autres origines, ou des réparations par des entreprises non autorisées.

Pour traiter le cas de garantie, il nous faut les informations suivantes:
Nom, Adresse, no. de téléphone
No. de série et type, modèle
Description exacte du problème
Date de l'achat
Vendeur
En cas d'endommagement par le transport, le nom du service de livraison et no. du colis.

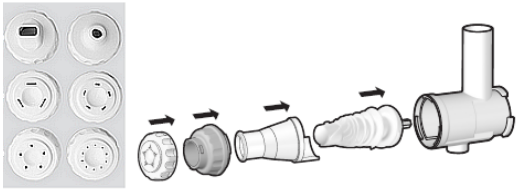
Important: Veuillez renvoyer votre extracteur de jus VITALEO dans l'emballage original et veillez à ce que toutes les pièces (il faut envoyer toutes les pièces que vous avez reçues) soient soigneusement emballées. N'oubliez pas de marquer votre adresse à l'extérieur du colis. Vous trouverez l'adresse du Service-Center à la page 2.

Conseil: Garder l'emballage original pour un éventuel envoi.

LA PREPARATION DE NOUILLES

1. Vous pouvez colorer les nouilles de façon naturelle avec du jus de carottes, betteraves rouges, épinards, algues etc. Les biscuits salés à base de riz peuvent être aromatisés avec des oignons ou de l'ail émincés, du sésame, cumin, graines de tournesol etc. Pour affiner le goût de biscuits sucrés, vous pouvez ajouter toutes sortes de noix et fruits secs, des noix de cajou, du miel, de la mélasse ou de la vanille. Préparez les ingrédients ainsi que la pâte pas trop humide à côté de l'appareil.

Ouvrez l'embout de la tarière, insérez le cône à broyer et la douille de votre choix puis tournez l'embout de nouveau en direction « close ».



2. Etalez un peu de farine sur la surface de travail devant le tambour, pressez le bouton „on“ et glissez la pâte régulièrement et sans interruption dans la trémie. Le cas échéant ajoutez quelques gouttes d'huiles de sésame ou d'olives.

3. Coupez les nouilles et les grissini avec des ciseaux à la longueur souhaitée. Séchez les biscuits au riz (sucrés ou salés) doucement dans le four (à environ 40°). Nettoyez toutes les pièces avec soin.

DES JUS FRAIS – QUELQUES IDEES DE RECETTES

Cocktail Energie 1 A

Jus de carotte, céleri, pomme, betterave rouge et herbe d'épeautre

Ce jus n'a pas d'égal pour garder votre système immunitaire intacte.

3 carottes
1 céleri-rave
1 pomme
½ betterave rouge
idéalement avec les feuilles
une poignée d'herbes d'épeautre*, de blé* ou de pousse d'alfalfa*
une poignée de persil

Tonique fortifiant pour les os

Jus de carotte, choux frisé, persil et pomme

Avoir des os forts est important pour une bonne santé. Les enfants aiment ce mélange. Les vôtres aussi, vous verrez.

5 – 6 carottes
4 feuilles de choux frisé
4 tiges de persil
½ pomme

Cocktail anti-virus

Jus d'orange et de pomme

2 pommes
1 orange ou 2 kiwi avec un quartier de citron

Jus détente

Jus de pomme et de céleri

4 pommes
2 céleris-raves

C'est une boisson très saine et décontractante pour le soir.

Brise d'été

Jus de pastèque

Voilà une boisson excellente et rafraîchissante pour l'été. Vous pouvez la boire toute la journée, surtout quand le soleil brûle presque trop.

Environ 250g de pastèque

Couper la pastèque en tranches, insérer dans l'extracteur de jus avec la peau et les graines.

Tonique au gingembre

Jus de pomme, poire et gingembre

Idéal pour les invités, ce jus est un régal qui pique dans le nez.

2 pommes
1 poire
2.5cm de racine de gingembre

*en vente chez: *Ursula Dreyer, 3755 Horboden, Tel.033 681 22 68, www.allmetli.ch (herbe d'épeautre de qualité)
*Frédéric Amstutz, Enddorf, 3655 Sigriswil, Tel. 033 251 36 65, www.espro-sprossen.ch (pousses et herbes de céréales)

Remontant au kiwi

Jus de raisin, kiwi et orange

Les différents goûts se complètent à merveille et vous procurent un maximum d'énergie!

100g de raisins
3 kiwis
1 orange
(l'orange pelée, mais avec le plus possible de peau blanche)

Démarreur vertical

Le jus idéal pour démarrer une journée trop remplie, quand vous n'aurez même pas le temps de manger. Il est plein de vitamines et améliore l'hématopoïèse.

1 poignée de feuilles d'épinard
3 carottes
1 pomme
1 betterave rouge moyenne

Boisson au gingembre

2 carottes
1 pomme
1 orange (épluchée mais avec le maximum de peau blanche)
25g gingembre

station énergétique verte

3 carottes
2 pommes
1 bouquet d'orties
1 poignée de feuilles d'épinards

Pour le bourru du matin

4 tomates
2 topinambours
15g de gingembre
2 branches de céleri
(peut être remplacé par du céleri-rave)
2 c.c. de poudre d'algue

Ladyflip

Quand s'approche „les jours" vient le moment de ce super-jus à l'effet fortement purifiant. Le fenouil contient des phyto-oestrogènes (hormones végétales), qui régulent la menstruation et soulagent les troubles liés à la ménopause.

2 pommes
2 carottes
1 endive
½ fenouil

Charme des îles

Jus de pomme et de panais

Ce jus vous rappellera les vacances dans des contrées lointaines alors que les pommes et le panais sont bien de chez nous !

4 pommes
1 panais
selon votre goût un quartier de citron

Cake aux carottes riche en substances vitales

(recette facile)

1/3 de raisins secs (les dattes conviennent tout aussi bien)
1/3 de noix (amandes, noisettes, noix – ce que vous avez sous la main)
1/3 de carottes en petits morceaux
amandes entières
flocons de noix de coco

Selon la grandeur du moule, mesurez un tiers du volume de chaque ingrédient, et mélangez à la main dans un saladier. Attachez le cône à broyer, vissez le verrou d'VITALEO sur la position 1 et posez un grand saladier sous la bouche de sortie pour attraper aussi d'éventuelles gouttes de jus de carottes. Passez le mélange dans VITALEO. En ayant bien mélangé les ingrédients avant de les passer, la masse est déjà plutôt homogène à la sortie de l'appareil. Pétrissez cette masse encore avec une cuillère pour obtenir un mélange parfaitement homogène. Chemisez le moule (idéalement en forme de cake) avec du film alimentaire et le remplir avec le mélange. Laissez reposer la masse pendant quelques heures ou durant la nuit dans le frigidaire. Ensuite, posez une planche sur le moule, retournez le tout et posez-le sur la table. Enlevez le moule délicatement, ainsi que le film alimentaire.
Pour décorer, vous pouvez parsemer le cake de flocons de noix de coco, ou placer quelques amandes entières au milieu, ainsi que des petits bouts de carottes en forme de cœur (fabriqués à l'emporte-pièce).
Ci-dessous quelques recettes sorties du livre de Urs Hochstrasser: „Rohkost, die lebendige Nahrung Attachez le cône à broyer à l'VITALEO, sans l'embout de la tarière. Ensuite insérez les produits mélangés. Seuls les épices et l'huile sont à ajouter à la fin.
Bon appétit !

Crème de fenouil (soupe)

1 fenouil moyen
1 tasse d'eau
1 pomme
1 c.s. de levure noble
1 pincée de noix de muscade
un peu de sel aux herbes
3 giclée de Tamari
10 amandes
2 c.s. d'huile de tournelsol l

Choux-fleur à la vinaigrette aux noix

1 choux-fleur moyen
3 c.s. de noix
½ citron (jus)
un peu de moutarde
un peu de sel aux herbes
3 c.s. d'huile d'olives
1 pincée de gingembre en poudre ou une tranche de gingembre frais
1 c.s.de miel
Décorer avec des noix entières.

Soupe froide à la betterave rouge

1 betterave rouge
1 banane
½ tasse de lait d'amandes avec de l'eau et du citron
2 c.s. d'huile de carthame
1 c.s. de pousses de fenugrec ou d'autres herbes épicées
1 c.s. de pignons
décorer d'un peu de Tamari, de pignons et de pousses

GLACES AUX FRUITS

Prendre des bananes comme base de la glace. Ajouter les fruits de votre choix (une part de 30-50% de fruits frais non congelés).

Pour 2 personnes:

1 banane sortie du congélateur coupée en morceaux de 4 cm environ

et à peine la même quantité de framboises insérées en alternant dans VITALEO.

Ayez soin de toujours avoir des bananes épluchées dans votre congélateur. En été on trouve souvent des bananes très mûres dans les épiceries (quelquefois en grand nombre et pour presque rien). Il est important d'utiliser des bananes les plus mûres possible, dont la peau est déjà noirâtre ou présente des points bruns. C'est ainsi qu'elles sont les plus douces et aromatiques !

Mélangez éventuellement avec une cuillère en bois et garnissez d'un demi cerneau de noix et 1-2 baies.

Selon votre goût vous pouvez remplacer les framboises par les fruits de votre choix. Pas besoin d'ajouter du lait ou du sucre. Cette glace est très appréciée par toutes les générations!

Si vous avez beaucoup de fruits à la fois, vous pouvez bien sûr les broyer avec VITALEO et les verser dans des gobelets ou des formes à glaces pour les congeler. Ainsi vous aurez toujours des glaces fait maison, avec les ingrédients de votre choix !

BOUCES VITAMINEES

Noix et fruits secs de votre choix

À parts égales (noix/fruits secs)

Un peu de zeste de citron ou d'orange de fruits non traités (BIO).

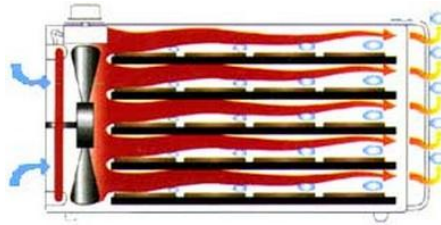
Bien mélanger avant de passer les ingrédients dans VITALEO. Placez le cône à broyer dans VITALEO et insérez lentement les ingrédients. Vous obtenez une sorte de pâte que vous pétrirez éventuellement un peu pour ensuite former des boules. Vous pouvez les garnir avec des graines de sésame, de la noix de coco râpée ou de la poudre de caroube.

Excalibur, le déshydrateur qui sèche efficacement vos fruits, légumes, herbes aromatiques, champignons etc. en ménageant les substances vitales

Le déshydrateur performant Excalibur sait faire pas mal de choses :

- un séchage régulier et efficace grâce au courant d'air horizontal (petite photo en bas p.2)
- une double performance par rapport au déshydrateur Stöckli de 11 grilles grâce à la surface de séchage de 1.2m2 sur 9 tiroirs
- une préservation des substances vitales pour vos snacks en légumes germés (riches en enzymes) et noix
- une transformation utile de vos tomates et fruits trop mûrs en cuir de fruit, pâtes de fruit et autres snacks
- un séchage parfait également de produits animaux
- des snacks faits maison sans agents conservateurs, un arôme plein et naturel. Un plaisir pour toute la famille !

Un séchage régulier grâce à un courant d'air horizontal.



Le déshydrateur d'aliment Excalibur est LE déshydrateur qu'il vous faut si vous voulez un appareil multifonctions et un séchage qui ménage les substances vitales. Les raisons : a) la grande surface de séchage, b) le séchage horizontal et régulier. Avec ce déshydrateur, en plus de sécher des fruits, des champignons ou des légumes, vous pouvez confectionner des barres de fruits, des chips naturels et des crackers délicieux et appréciés.

Données techniques : L 42cm x P 48cm x H 32 cm, 10 kg, 240 V, 600 Watt; 24 mois de garantie et instructions détaillées.
Surface de séchage : 9 tiroirs à 36x36cm, **donc une surface de 1.1664m2**

LE DESHYDRATEUR EXCALIBUR – POUR DES SNACKS LEGERS, DELICIEUX ET RICHES EN SUBSTANCES VITALES !

Cuir d' apricots

Ma «station de jus»

Vous préparerez vos jus frais plus souvent et plus facilement si vous aménagez un coin jus dans votre cuisine avec tout ce qui y est indispensable. Si vous manquez de place, vous pouvez poser un plateau ou une planche facile à déplacer sur votre cuisinière, ou attacher une planche au mur pour les accessoires.
Un arrangement pratique vous procure plus de plaisir en confectionnant vos jus, de façon **simple et rapide**. Le mieux c'est d'en faire une habitude.

Les éléments de ma « station de jus » :

- L'extracteur de jus VITALEO
- Un couteau adapté pour préparer la denrée à presser
- Le pilon et le cône à broyer
- Les récipients pour le jus et la pulpe
- Thermos/bouteille pet à portée de main
- Petit plateau pratique que vous posez sous les parties avant de l'extracteur de jus de façon à contenir les récipients de jus et la pulpe. Il sert aussi à capter la saleté.
- Grande passoire à salade pour les denrées à presser préparées
- Un chiffon pour nettoyer et un tablier
- Le manuel et le livre des jus (recettes)
- Un spray à eau pour le nettoyage
- A proximité : la poubelle de composte (le cas échéant aussi pour la pulpe)

Quelques astuces pour presser vos jus:

- Ne pas éplucher les légumes, mais bien les brosser sous l'eau, car beaucoup de vitamines se trouvent directement sous la peau. (Sauf si les surfaces des produits sont traitées – ananas et oranges de culture conventionnelle, pommes cirées etc.) Il ne faut pas enlever le trognon et la queue des pommes et des poires car ils contiennent des substances de haute valeur nutritive.
- Il faut bien sûr enlever le noyau des cerises, abricots, pruneaux etc. Quand aux agrumes comme les oranges, pamplemousses et les ananas, il doivent être épluchés.
- En prenant soin de t o u j o u r s avoir des légumes préparés (carottes, betteraves rouges, selleries etc.) dans le frigidaire vous serez motivé **à tout moment de vite préparer un jus** !
- Vous aimez le jus plutôt frais ? Conservez simplement les denrées à presser dans le frigidaire ou à un endroit frais à l'abri du gel.

- Coupez la denrée à presser en morceaux rentrants dans l'extracteur de jus. Insérez les légumes pointus toujours la pointe en avant. Les groseilles ayant tendance à boucher le filtre en raison de leurs petites graines, il est conseillé d'y ajouter des pommes croquantes. Le jus de nectarines, pêches, prunes, abricots etc. est plutôt épais – il est délicieux en coulis de fruits, dans les desserts ou les glaces. Vous pouvez aussi mélanger ces fruits avec des pommes, des oranges ou des carottes pour rendre le jus plus liquide. (Enlever éventuellement le petit embout pour jus sur VITALEO)
- Fruits arboricoles: Pour obtenir plus de jus, passer le marc une deuxième fois.
- Repassez les restes de citrons bio PRESSES dans votre VITALEO (env. 1 quartier par verre), cela donne un goût merveilleusement exotique à vos jus !
- Vous pouvez extraire les jus purs ou mélangés.
- Si votre emploi du temps ne vous le permet pas autrement: Vous pouvez presser vos jus jusqu'à deux jours en avance. Pressés avec ménagement, gardés au frais et **dans des récipients hermétiquement fermés** la perte en vitamines est minime et vos jus sont encore de loin plus sains et plus nutritifs que les jus pasteurisés (chauffés) en bouteille.
- **Profitez de toutes les possibilités** de votre extracteur de jus : Après avoir pressé le jus vous pouvez passer les choux, noix et légumes pour le repas.

- **Les courses :**
- Achetez de préférence directement à la ferme ou au marché. Vous pouvez commander la liste des fermes et marchés bio de Suisse chez l'association www.knospehof.ch/fr
- Utilisez, si possible, des produits bio, ils sont un peu plus chers mais contiennent 10-20% de plus en sels minéraux et vitamines, car ils ont poussé sans engrais artificiel.
- Les fruits qui ne sont pas mûrs sont nocifs, pauvres en goût et en substances vitales.
- Prenez des carottes au goût sucré, croquez-les avant d'acheter! Si vous ne trouvez que des carottes amères, épluchez-les exceptionnellement – la plupart des substances amères se trouvent dans la peau.
- Les céleris-raves dans les magasins sont souvent desséchés et rances. Achetez ceux correctement gardés, doux et aromatiques chez le paysan ou au marché.
- Vous recevez les „fruits tombés" ou „fruits de cuisine" souvent à un prix très avantageux. En plus ils sont souvent plus mûrs et donc plus nutritifs.
- Demandez aussi des « carottes de fourrage ». Comme les pommes de cuisine, elles ont des défauts, sont « trop grandes, trop petites, trop grosses ou trop longues », mais elles sont très juteuses et au moins aussi riches en substances vitales que les autres, sinon plus. (Elles sont le plus souvent données en fourrage au bétail.)
- Le jus de tomates très mûres (souvent bradées à très bas prix) est délicieux (peut être combiné avec les concombres, carottes, céleri).
- On peut se procurer les pommes et les légumes de garde (céleris-raves, betteraves rouges, carottes) à moindre prix et plus facilement en grande quantité – ils se gardent bien (sauf les primeurs comme la gravenstein, la transparente blanche etc.) dans un endroit frais, protégé du soleil (balcon, cave, remise de jardin etc.). Sur le balcon on peut protéger les aliments du soleil avec une couverture. Important : toujours garder les carottes séparées des fruits (jamais dans la même caisse, car l'odeur des pommes rend les carottes amères).

VITA LEO®
Juicer DA 1000

Médaille d'or à la foire des inventions de Genève 2004

lieu de vente: